

04.05.-
29.06.2026

19:00 - 20:30 Uhr
7 Termine für jedes
Chakra
Kreisvolkshochschule
Bernburg
(Anmeldung hier)



„Ein gesunder Körper braucht einen gesunden Geist!“

Finde in diesem 7 Wochenkurs deinen Weg zu mehr Lebenskraft, Klarheit und innerer Balance. Erfahre wie du deinen eigenen Körper durch Bewegung, Meditation, Ernährung und Eigenreflexion mit greifbaren Themen und einfachen Methoden in einen natürlichen Energiefluß zurückbringen kannst. Dieser Kurs ist für dich, wenn du dich, deinen Körper, deine Verhaltensweisen und deine Gedanken besser verstehen möchtest. Ein Kurs aus interessanter Theorie, Innenschau und YogaÜbungen, um dich und deine 7 Energiezentren zu aktivieren, auszugleichen und dir neue Lebenskraft zu schenken.

Chakren- YogaWorkshop





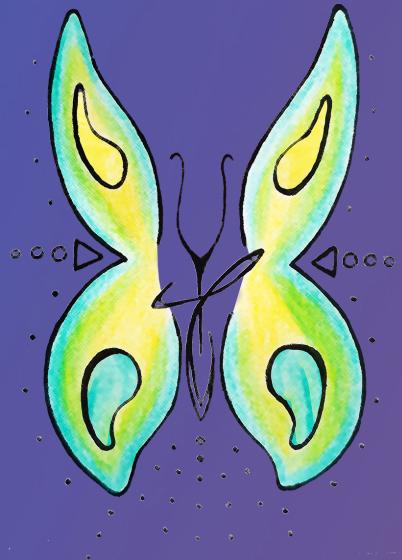
06.11. -
11.12.2025

donnerstags
17:30 - 18:30 Uhr
Kreisvolkshochschule
Aschersleben
(Anmeldung hier)

Faszien sind das weiße Gewebe, das sich um unsere Muskeln, Knochen, Nervenbahnen, Adern und Organe hüllt. Das Faszien-Netz besteht aus Bindegewebe und hält unseren Körper zusammen

Bei zu wenig Bewegung verfilzen Faszien und verlieren ihre Flexibilität. Das ist häufig die Ursache von Verspannungen und Steifheit.

Der ideale Kurs für alle die viel Sitzen und wenig Bewegung in ihrem Leben haben. In diesem Kurs lernen wir wie die Faszien wieder geschmeidig werden und wir fühlen uns dadurch wieder beweglicher, leichter und entspannter.



Faszien Yoga